

NESTA PFT
パーソナルトレーナー

資格はプロとしての責任と信頼を保つために必要なもの

近藤 千恵子



近藤 千恵子 (Chieko Kondo)

大学時代に始めたダンスに魅了され、ダンサーとしてステージに立ちながら、出産を機にパーソナルトレーナーに転向。「いくつになっても“自分を楽しむ”毎日を目指すアラフォートレーナー」として、骨格・年齢・ライフスタイルなどに合わせたエネルギーなセッションを提供し、特に女性クライアントからの人気を集めている。



スポットライトを浴びて、ステージで舞う。煌びやかな衣装を身に纏い、鍛え上げられた肉体で重力に逆らい、しなやかに、そして力強く踊る。それが私の 20 代でした。大学卒業後、一度は一般企業に就職しましたが、心の奥底でくすぶり続けるダンスへの情熱を抑えきれず、一大決心。安定した生活を捨て、ポールダンサーへと転身しました。国内のイベントやショーはもちろん、ポールダンスの本場 LA や NY へ単身で渡り、そのルーツを探究した経験もあります。華やかな世界で、私は自分の肉体と表現力を武器に、夢のような日々を過ごしていました。

しかし、30 歳で第一子を出産。慣れない育児に追われる中で、自分の身体は徐々に変化していきました。「やせたら？」という夫の何気ない一言をきっかけに始めたのがパーソナルト

レーニングでした。

最初はただやせたい、元の体型に戻りたいという心でしたが、トレーニングを重ねるうちに、身体だけでなく心も変化していくのを実感しました。トレーナーの親身な指導と励ましで、少しずつ自信を取り戻し、目標に向かって努力する喜びを知りました。産後の身体の変化に悩む私にとって何より嬉しかったのは、トレーナーが他愛もない会話や寄り添う姿勢で支えてくれ、目標達成まで共に歩んでくれたことです。そしてパーソナルトレーニングに通う中、私の心で新たな情熱が目を覚ました。「私と同じように、身体の悩みを抱える女性たちをサポートしたい。」この熱い思いが、私をパーソナルトレーナーの道へと導いてくれました。身体だけでなく、心も変えることができる。かつてダンサーとしてステージで観客を魅了した時の

ように、喜びとやりがいを感じられる仕事だと思ったのです。

しかし、現実とは甘くありませんでした。トレーナーとしてのキャリアをスタートさせた当初は、専門知識や指導経験の不足に直面しました。クライアントからの質問に納得できる説明ができなかったり、自信を持って答えられなかったり。そんな自分に、常にもどかしさを感じていました。そんな時、周囲のトレーナー仲間から勧められたのが、NESTA PFT 資格の取得です。解剖学、運動生理学、栄養学などの身体に関する専門知識だけでなく、プログラムのデザイン、怪我のリスクを最小限に抑えるためのフォーム指導、そしてクライアントのモチベーションを維持するためのメンタルサポートまで、PFT 資格のカリキュラムには、まさにパーソナルトレーナーに必要な知識と

スキルが網羅されていました。解剖学や生理学など、これまで触れてこなかった分野の勉強は、まさに未知の世界への挑戦でした。しかし知識を積み重ねていく中で、パズルのピースがはまるように、私の知識の穴が埋まっていく感覚を覚えました。身体の構造や筋肉の働きに関する知識が深まるにつれ、クライアントの質問に自信を持って答えられるようになり、より効果的なプログラムを提案できるようになっていきました。

特に、メンタルサポートの重要性を学んだことは私にとって大きな収穫です。トレーニングは身体だけでなく、心にも大きな影響を与えます。クライアントの不安や悩みを理解し、寄り添いながら目標達成に向けて一緒に歩いていく。それが、トレーナーとしての私の使命だと感じるようになりました。クライアントは、トレーナーがこうした専門的な知識と経験を持っていると信じて身体を預けています。その信頼に応えるためにも、資格の取得は必須だと思います。中には「資格なんて必要ない、自分の経験だけで指導できる」というトレーナーもいるかもしれませんが、それは大きな間違いです。無資格のトレーナーの中には、SNS やインターネットの情報を頼りに指導している方もいるでしょう。しかし、そのような情報は必ずしも正確とは限りませんし、クライアントに合ったものではない可能性もあります。例えば腰痛を抱えているクライアントに、インターネットで見つけた腰痛改善エクササイズを安易に指導してしまうと、症状を悪化させる可能性もあります。

私自身、これまでにさまざまな体型のクライアントを担当してきました。産後で体型が崩れてしまった方や、運動不足で筋力が低下している方、スポーツのパフォーマンス向上を目指す方など、その目的や身体の状態は千差万別です。10 人いれば 10 通りの身体があるように、それぞれに合ったトレーニングメニューや指導方法が必要です。過去の経験や個人的な知識だけで指導することは、クライアントの身体にとって最適とは言えず、場合によっては逆効果になることさえあり



■保有資格

・NESTA PFT (パーソナルフィットネストレーナー)



ます。個別のニーズに合わせた、きめ細やかな指導がなければ、パーソナルトレーナーとは到底言えないと思います。

そのためには、学び続ける姿勢を忘れないことが重要だと感じています。トレーナーの仕事始めた当初から「これってどういうこと？」という疑問は常に浮かんでくるものでした。以前は自分で Youtube を見たり、誰かに聞いたりして調べていましたが、それが正解かもわからずに現場で試すことは怖いことです。プロとして薄っぺらい指導を行うわけにはいけないので、しっかり勉強する必要があります。

現在私は、24 時間ジムでパーソナルトレーナーとして働いています。10 代の学生から 60 代の方まで、幅広い年齢層のクライアントを担当していますが、その約 8 割が女性です。全てのクライアントの気持ちに寄り添い、一人ひとりに合った方法で、理想の身体作りを目指しています。産後間もない方には、無理のない範囲で体幹を鍛えるエクササイズや、骨盤底筋を意識したトレーニングを。スポーツのパフォーマンス向上を目指す方には、競技特性に合わせたトレーニングメニューを提案しています。

ダンサーとしての経験は、今の仕事にも大いに役立っています。身体の使い方や表現力はもちろん、どんな時も笑顔を保つポジティブマインドは、クライアントを励まし、やる気を引き出す上で欠かせません。ダンスで培った「魅せる」技術は、クライアントのモチベーションを上げるためのパフォーマンスにも繋がっています。

30 歳を過ぎてからのキャリアチェンジは、決して簡単な道のりではありませんでした。しかし、年齢を重ねるごとに深まる経験や知識は、私の大きな強みです。これからも常に学び続け、クライアント一人ひとりの悩みに寄り添いながら、最高のトレーニングを提供していきたいと思っています。これからトレーナーを目指す方には、ぜひさまざまな経験を積んでほしいと思います。クライアントは十人十色、それぞれに異なる目標や悩みを抱えています。その一人ひとりに寄り添い、共感するためには、自分自身が実際に経験してきたことが大きな強みになります。失敗から学ぶことは多く、そこから得られる教訓は、トレーナーとして成長するための貴重な財産となるはずです。